

Papas al Curry

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

- 1/4 **taza** margarina o mantequilla
- 1 cebolla finamente picada
- 3 **tazas** papas cocidas, frías, y cortadas en cubos
- 3/4 **taza** caldo de pollo
- 1/2 **cucharada** curry en polvo
- 1/2 **cucharada** jugo de limón

Preparación

1. Pele la cebolla, y córtela en pedazos pequeños.
2. Pele las papas y córtelas en cubos de 1 pulgada.
3. Ponga a cocer las papas en una sartén mediano hasta que se ablanden. Drene el agua caliente.
4. Agregue agua fría hasta cubrir las papas.
5. Derrita la mantequilla a fuego medio en un sartén.
6. Cocine la cebolla en la mantequilla hasta que tome un color amarillo.
7. Drene el agua de las papas, y agréguelas la sartén. Mezcle y cocine hasta que absorban la mantequilla.
8. Agregue el caldo, el curry en polvo, y el jugo de limón.
9. Cocine hasta que las papas hayan absorbido el caldo.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	150
Grasa total	8 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	0 mg
Sodio	260 mg
Total de Carbohidrato	17 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	1 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes